

# HYPERCONNEXION : LES DESSOUS DU MAIL

Nos équipes de data scientists et de docteur·e·s en sciences cognitives ont étudié les données mail et agenda de plus de 16000 salarié·e·s sur 3 mois en 2022 pour comprendre l'impact du digital sur les ressources cognitives et sociales au travail.

## 3 profils de salarié·e·s



# 17 %

### Connecté·e·s raisonné·e·s

n'envoient jamais de mails en-dehors des horaires de travail.



# 30 %

### Hyperconnecté·e·s

envoient des mails au moins un jour sur deux en dehors des horaires classiques de travail.



# 53%

### Hyperconnecté·e·s ponctuel·le·s

envoient également des mails en dehors des horaires de travail mais moins d'un jour sur deux.

## Les hyperconnecté·e·s cumulent les risques

### Surcharge informationnelle

# 9 fois plus



C'est la quantité de mails envoyés par les hyperconnecté.e.s par rapport aux "connecté·e·s raisonné·e·s".

La surcharge informationnelle altère nos capacités cognitives (concentration, mémorisation, régulation émotionnelle, etc.)

### Fatigue mentale



# 2 fois plus

C'est la quantité de mails envoyés par les hyperconnecté.e.s le midi par rapport aux "hyperconnecté.e.s ponctuel.le.s".

Lorsqu'on ne fait pas de pause, on épuise les ressources de notre cerveau ce qui entraîne une baisse d'efficacité.

### Besoin de récupération

# 15 %



C'est le pourcentage de mails que les hyperconnecté.e.s envoient entre 19h et 8h.

Ne pas se déconnecter en dehors des heures de travail (sommeil, lien social, sport...) a des conséquences néfastes sur l'efficacité à moyen terme et surtout la santé.

## Multitâche et réunion

# 2,2 fois plus



Les réunions comprenant 4 à 6 participant·e·s ont deux fois plus de chances de générer du multitâche que les réunions comprenant 2 ou 3 participant·e·s.

20% des premières se déroulent sans qu'aucun mail ne soit envoyé vs 51% pour les secondes



### Les risques associés pour notre cerveau

Notre cerveau est incapable de traiter efficacement plusieurs tâches en même temps. On peut avoir l'illusion d'y arriver pour des tâches simples ou très maîtrisées mais ce mode de travail entraîne dans la majorité des cas une augmentation du temps pour faire chacune des tâches et un plus grand nombre d'erreurs.

